



## El Día de la nutrición se centra este año en la prevención de la obesidad infantil

28-05-2014

Desde el año 2005, el día 28 de mayo se celebra el *Día nacional de la nutrición*, este año se ha optado por el lema '*Comer sano es divertido, la obesidad infantil no*' para resaltar la importancia de llevar a cabo una alimentación y un estilo de vida saludable desde pequeños para prevenir y reducir la obesidad infantil.

La [Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética \(Fesnad\)](#) ha organizado este día, en colaboración con la [Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición \(Aecosan\)](#), diversas actividades en hospitales, escuelas, universidades y centros comerciales (conferencias, puntos de información, entrega de materiales informativos a la población, etc.) con el único fin de difundir la repercusión que tiene el mantener unos buenos hábitos alimentarios y sensibilizar a la población de la prevalencia de obesidad infantil y sus consecuencias a largo plazo.

La Organización Mundial de la Salud define la obesidad y el sobrepeso como la 'pandemia del siglo XXI'. En España, el 53% de la población adulta y el 33% de los menores entre 2 y 17 años, padecen sobrepeso y obesidad, lo cual constituye un importante factor de riesgo para la salud física, psicológica y social. A nivel físico, la obesidad afecta al desarrollo de enfermedades como la diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, lesiones articulares o cáncer; a nivel psicológico, a los trastornos de la conducta alimentaria, baja autoestima, alteración de la imagen corporal, depresión o ansiedad; y por último, a nivel social, puede suponer aislamiento y discriminación social y educativa.

### El exceso de peso afecta a más de un 45% de niños entre 6 y 9 años

Con motivo de este *Día nacional de la nutrición*, la Fesnad ha preparado una [presentación](#) con los datos más relevantes sobre la situación de la obesidad y sobre peso infantil en nuestro país.

El estudio *Aladino* (el más reciente respecto a la obesidad infantil en nuestro país) se realizó durante el curso escolar 2010/2011, con una muestra de 7.659 niños y niñas entre 6 y 9 años, con la finalidad de conocer el porcentaje de niños que padecen sobrepeso u obesidad y analizar los factores asociados a ese exceso de peso. La Aesan, autora del estudio, quiso obtener datos precisos,

mediante una metodología avalada por la OMS y comparable entre países, sobre la magnitud del problema que supone el exceso de peso en los menores.

Una de las principales conclusiones fue que aunque el exceso de peso en la población infantil española se había estabilizado en los últimos diez años, seguía afectando al 44,5% de los niños y niñas con edades comprendidas desde los 6 hasta los 9 años, lo cual supone un importante problema de salud pública.

### **Más en los niños que en las niñas**

El 45,2% del exceso de peso detectado se reparte de la siguiente manera: el 26,1% corresponde a sobrepeso y el 19,1% a obesidad. Por género, los niños tienen más exceso de peso que las niñas (26,3% de sobrepeso frente a 25,9% y 22% de obesidad frente a 16,2%).

El estudio también revela que tanto el sobrepeso como la obesidad afectan más a los niños y niñas que se desarrollan en entornos más desfavorecidos desde el punto de vista educativo y económico. De este modo, los niveles de sobrepeso y obesidad infantil en las familias con menos recursos están alrededor del 48%, lo que supone casi ocho puntos más que el exceso de peso detectado en las familias con más recursos.

### **Los niños que comen en el colegio tienen, en mayor porcentaje, un peso saludable**

El estudio también analizó la relación entre el exceso de peso y el lugar donde se realiza la comida, bien en casa bien en el colegio. En este sentido, el porcentaje de niños y niñas que tienen un peso saludable es mayor entre los que habitualmente comen en los comedores escolares.

Entre los que comen en casa, el 51,7% tiene un peso normal y el 47,6% tiene exceso de peso. Entre los que comen en el colegio, el 56,3% tiene un peso normal y el 43% tiene sobrepeso u obesidad.

Otro aspecto analizado por el estudio es el impacto del ocio audiovisual (presencia de ordenador, dvd, consola en la habitación de los menores) con el exceso de peso. Los datos recogidos indican que el porcentaje de niños y niñas con un peso normal es mayor cuando no disponen de este tipo de ocio en su habitación.

De esta forma, el 56,2% de los menores que no dispone de este tipo de ocio estaría en un peso saludable frente al 43,2% que tendría sobrepeso u obesidad. En cambio, el porcentaje de niños y niñas con exceso de peso es del 50,2% cuando sí disponen de ordenador, consola, etc. en su habitación y solo el 48,9% estarían en su peso normal.

### **El 95% de los niños entre 0 y 3 años ingiere más proteínas de las recomendadas**

Según el estudio *Alsalma 2.0* presentado por Danone Nutricia en el mes de febrero de este mismo año, **el 90% de los niños españoles entre 0 y 3 años ingieren más proteínas de las recomendadas**, hecho que se correlaciona con un sobrepeso en el futuro; se desprende también que 70% de la población estudiada sigue la dieta mediterránea, aunque más del 90% de los progenitores recurre una o más veces a la semana a la comida rápida.

En *Alsalma 2.0* se analizaron los hábitos nutricionales en el periodo de 0 a 36 meses de un grupo de 1.701 niños. Las conclusiones de este estudio son especialmente llamativas, dado que las últimas investigaciones llevadas a cabo en todo el mundo demuestran que la nutrición en los mil primeros días del niño –desde su concepción hasta los dos años de edad– tiene un fuerte impacto en el riesgo de desarrollar sobrepeso y obesidad en los años/décadas posteriores. Hace años se pensaba que el niño tenía que comer igual que el adulto, pero en menor cantidad. Hoy se sabe que no es así y que los niños tienen unas necesidades de macro y micronutrientes concretas. Una alimentación infantil óptima puede ayudar a prevenir enfermedades que se manifiestan en épocas más tardías.

### **Dejar a los niños que se sirvan la comida puede ayudar a combatir la obesidad**

Por último, destacar que según un **estudio publicado** en el *'Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics'* dejar a los niños que se sirvan la comida en los comedores escolares, les ayuda a aprender a racionar las porciones, a saber antes cuando están llenos y, por tanto, puede ser una medida efectiva para combatir la obesidad infantil.